



## Pandemi Sürecinde Lisansüstü Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerindeki Değişimler

### Changes in Cognitive Flexibility Levels of Graduate Students During the Pandemic Process

F. Ebru İKİZ<sup>ID</sup>, Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, ebru.ikiz@deu.edu.tr

Egehan KOŞAR<sup>ID</sup>, Psikolojik Danışman ve Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, egehan.kosar@ogr.deu.edu.tr

Süleyman KILLI<sup>ID</sup>, Psikolojik Danışman ve Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi,

Bilge BAĞCI<sup>ID</sup>, Psikolojik Danışman ve Yüksek Lisans Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, bilgebagci@windowslive.com

---

İkiz, F.E., Koşar, E., Killı, S. ve Bağcı, B. (2022). Pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimler. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı 1), 182-200.

Geliş tarihi: 25.10.2022

Kabul tarihi: 05.12.2022

Yayımlanma tarihi: 28.12.2022

---

**Öz.** İnsanların yaşamlarına birden giren ve kısa zamanda hayatlarındaki birçok değişiklikte birlikte yoğun olarak deneyimledikleri pandemi süreci; kişisel, sosyal, mesleki ve ekonomik alanlar başta olmak üzere birçok boyutta insanların doğrudan etkilendiği bir konudur. Bu süreçte insanı ve uyum sağlama becerisini anlama araştırmaya değer bir nitelik taşımaktadır. Bireyi olaylar karşısında yeni stratejiler geliştirmeye, birçok beklenmedik durum sebebiyle çok yönlü düşünmeye ve uyum sağlamaya iten bir süreç söz konusu olduğundan bilişsel esneklik kavramı önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı, pandemi sürecinin lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine etkisine yönelik kişisel bakış açılarını incelemektir. Çalışma nitel araştırma modeline dayalı yürütülmüştür. Bilgiler kısa bilgi formu ve bilişsel esnekliğin alt boyutlarını içeren beş sorudan oluşan görüşme formu kullanılarak toplanmış ve çeşitli üniversitelerde eğitim görmekte olan 14 lisansüstü öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre yapılan görüşmeler sonucunda bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin pandemi sürecinden farklı şekillerde etkilendiği görülmüştür. Pandemi sürecinde yaşanan zorlayıcı koşullar ve yaşam olayları bireylerin bilişsel esneklik becerilerini daha yoğun kullanmasına fırsat tanımasıyla geliştirici bir rol üstlenmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, Pandemi, Bilişsel esneklik, Akıcı zekâ.

**Abstract.** The Pandemic, which entered people's lives suddenly and experienced intensely with many changes in a short time, directly affected people in many dimensions, especially in personal, social, professional and economic areas. For this reason, the pandemic is worth researching in terms of understanding people and their ability to adapt. The concept of cognitive flexibility is important because it is a process that pushes the individual to develop new strategies in the face of events, to think and adapt due to many unexpected situations. Accordingly, the purpose of this study is to examine the phenomenological views about the effects of pandemic on the cognitive flexibility levels of postgraduate students. The study was a qualitative study, it was carried out with the participation of 14 graduate students studying at various universities. Data were collected by a questionnaire, with an interview form which consisting of five questions containing the sub-dimensions of cognitive flexibility. As a result of the interviews it was seen that the cognitive flexibility skills of the individuals were affected in different ways by the pandemic process. The challenging conditions and life events experienced during the pandemic process have played a developing role by allowing individuals to use

their cognitive flexibility skills more intensively. Based on the findings obtained as a result of the research, various suggestions were made.

**Keywords:** Covid-19, Pandemic, Cognitive flexibility, Fluid intelligence.

## Extended Abstract

**Introduction.** The Covid-19 pandemic has deeply affected societies and individuals. The inclusion of Covid-19 in our daily thoughts has been effective in remembering how fragile humanity is. Moreover, it has led to a number of important changes in the lives of individuals, and these important changes have affected individuals in various ways. As in every moment of life, individual differences come to the fore in this process, and it is seen that some individuals are more successful than others in adapting to the radical changes brought about by the Covid-19 pandemic. In this sense, cognitive flexibility can be one of the concepts that make up the aforementioned individual differences. The ability to bring alternative solutions to different situations is defined as cognitive flexibility. The purpose of this study is to examine the changes in the cognitive flexibility skills of postgraduate students during the pandemic process.

**Method.** This study was designed as a phenomenological research in a qualitative framework. The interview method was used to collect the data, and the obtained data were analyzed by content analysis technique. The sample of the study consists of 14 graduate and doctoral students studying at various universities in Turkey. Research data were collected in April and May of 2022. While 6 interviews were conducted online; 8 interviews were conducted face to face.

**Results, Discussion and Conclusion.** As a result of interviews with fourteen graduate students, it was found that the cognitive flexibility skills of individuals were affected in different ways by the pandemic process. According to the content analysis made on the answers given, it was concluded that the pandemic conditions improved the problem-solving skills of 64.28% of the graduate students. Moreover, it was concluded that during the pandemic process, 35.71% of the graduate students developed their ability to adapt to difficult conditions, and 92.86% of them developed their skills to make changes in their lives. In fact, it was concluded that 78.56% of graduate students developed their ability to adapt to unexpected events and react appropriately to the situation, and 71.42% of them developed their skills to try alternative ways of communication and produce various solutions during the pandemic process. It was also found that 14.28% of the graduate students had no change in their problem-solving skills, 14.28% did not experience a positive or negative difference in adapting to challenging conditions, and 7.14% of them were not affected by their reactions to unexpected situations. Considering the answers given to the research questions; There are also statements that the pandemic has a limited number of negative effects compared to its positive and neutral effects on individuals' cognitive flexibility skills. However, it was found that 35.71% of the participants had a negative impact on their ability to adapt to challenging conditions. It was also found that the problem-solving skills of 21.42% of the participants were negatively affected by the pandemic process. The findings also show that 7.14% of the participants' ability to make changes in their lives and 14.28% of the participants' ability to react appropriately to unexpected events were negatively affected by the pandemic. Within the framework of the findings, it is thought that the challenging life events experienced during the pandemic process act as a driving force and allow individuals to use their cognitive flexibility skills more intensively. So, it would not be wrong to assume that some individuals who felt under pressure, threat and discomfort during the pandemic may have used all these negative experiences as a trigger and allowed the development of cognitive flexibility skills. Considering that cognitive flexibility is a skill that can be developed, various applications related to cognitive flexibility can be included in the curriculum of graduate students to support these skills. Also, counseling sessions that include the development of cognitive flexibility can be planned. In this context, the answers given by the participants in our research can be a source for structuring the counseling sessions. Moreover, various techniques and applications that can be developed on cognitive flexibility will contribute to individuals if their effectiveness is proven with controlled studies. Studying the findings of our study in different sample groups will be beneficial in terms of obtaining in-depth information and making comparisons. In addition, the number of

qualitative studies on cognitive flexibility was limited. It is thought that qualitative and mixed-pattern researches will contribute more to the field in future studies on cognitive flexibility.

## Giriş

Covid-19 pandemisi toplumsal ve ekonomik düzeni derinden etkilemiş, kurumlara yönelik güven duygusunu sarsmış, değerleri sorgulatmış, belirsizlik ve korkunun hâkim olduğu evrensel bir varoluşsal krizi tetiklemiş olarak gözlenmektedir. Gözle görülür bir tehdit olmaması, çıkış nedenin bilinmemesi ve toplumun her kesimine karşı risk oluşturması sebebiyle küresel bir travmaya dönüşmüştür (Aşkın, Bozkurt ve Zeynep, 2020). Bunlarla birlikte, gündelik hayatlarımızın birer parçası olan düşüncelerimize dahil olması insanlığın ne denli kırılgan olduğunu hatırlamada etkili olmuş; insan hayatında bir dizi önemli değişikliğe yol açmış ve bu önemli değişiklikler bireyleri ve bireylerin yaşam alanlarını çeşitli şekillerde etkilemiştir. Yaşananlar ve pandeminin gelecekteki olası etkileri göz önüne alındığında ruh sağlığı uzmanlarına büyük görev düşmektedir, bu sebeple O'Connor, Aggleton, Chakrabarti, Cooper, Creswell, Dunsmuir, ve Armitage (2020) araştırmalarda öncelikli önem arz eden alanlara dair önerilerde bulunmuşlardır. Bu öneriler Covid-19 pandemisinin; (1) gruplar, dayanışma ve çatışma üzerine etkileri, (2) çalışma ortamı ve çalışma ortamına yönelik düzenlemelere etkileri, (3) çocuklar ve aileler üzerine etkileri, (4) eğitim uygulamaları üzerine etkileri, (5) ruh sağlığı üzerine etkileri, (6) fiziksel sağlık üzerine etkileri ile (7) davranış değişiklikleri ve uyum üzerine etkileri konularında araştırmalar yapılması olarak sıralanmaktadır. Mevcut çalışma, pandeminin ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik olarak planlanmıştır ve katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimini anlamaya yöneliktir.

Covid-19 pandemisinin başından bu yana genişlemeye devam eden ruh sağlığı alanyazını, pandeminin bireylerin zihinsel ve ruhsal yapısı üzerindeki etkisini gün yüzüne çıkarmaya çalışmıştır (Marano, Traversi, Gesualdi, Biffi, Gaetani, Sani ve Mazza, 2021). Görülen o ki halk sağlığı acil durumları birey ve toplum sağlığını, güvenliğini ve refahını etkileyebilmektedir. Bireysel düzeyde bu etkilerin örneklerinin; güvensizlik, kafa karışıklığı, duygusal izolasyon ve damgalama olduğu söylenebilir. Bu etkiler, salgına yakalanan kişilerde ve genel popülasyonda bir dizi duygusal tepki ile sağlıksız davranışlara yol açabilir (Pfefferbaum ve North, 2020). Korku bulaşıcı salgınlara karşı verilen ortak bir yanıt ve kişiler algılanan tehdide karşı birçok farklı bireyselleştirilmiş tepki verirler. Örneğin; korku ve kaygı nedeniyle hipervijilans ortaya çıkabilmekte ya da ciddi vakalarda travma sonrası stres bozukluğu veya depresyon görülebilmektedir (Perrin vd. 2009; akt. Usher, Durkin ve Bhuller, 2020).

Yaşamın her anında olduğu gibi bu süreçte de bireysel farklılıklar ön plana çıkmakta ve bazı bireylerin Covid-19 pandemisinin getirdiği köklü değişimlere uyum sağlamakta diğerlerine göre daha başarılı olduğu görülmektedir. İşte bu noktada bahsi geçen bireysel farklılıkları oluşturan kavramlardan bir tanesi de bilişsel esnekliktir. Yaşam boyu karşı karşıya kaldığımız zorlukların ve sorunların üstesinden gelmekte yalnızca bilgi sahibi olmak yeterli değildir bu sebeple bilginin yeterli olmadığı durumlarda, deneme-yanılma yaklaşımları veya akıcı zekâ biçimleri devreye girmektedir. Akıcı zekanın farklı durumlara alternatif çözümler getirebilme becerisi ile belirlenen formu ise bilişsel esneklik olarak tanımlanmaktadır (Silver, Hughes, Bornstein ve Beversdorf, 2004).

İnsan davranışlarının büyük bir bölümü, zihni hızlı bir şekilde yapılandırma ve farklı görevler arasında geçiş yapma konusundaki yeteneği ile karakterize edilmektedir. Bilişsel esneklik olarak adlandırılan bu yetenek, yaygın olarak bilişsel kontrolün temel bir işlevi olarak kabul edilmektedir ve çeşitli kavramlar ile bilişsel görevleri tanımlamak için kullanılan geniş kapsamlı bir terimdir (Braem ve Egner, 2018; Miles, Ghatt, Phillipou ve Nedeljkovic, 2020). Bilişsel esneklik, bilişsel şemaları, bakış açılarını, düşünceleri, düşünme stillerini veya stratejileri değiştirme yeteneğini ifade eder (Diamond, 2013; Miyake vd., 2000; Ionescu, 2012 akt. Lange ve Devitte, 2019). Bireyin bilişsel stratejilerini değiştirmesine, bir nesnenin, bir fikrin veya karmaşık bir durumun iki veya daha fazla yönünü aynı anda düşünmesine ve davranışsal stratejileri uygun şekilde uyarlamasına olanak tanır (Bilgin, 2009;

Dennis ve Vander Wal, 2010; Diamond, 2013 akt. Miles vd., 2021). Bilişsel esnekliğin aynı zamanda bireylerin değişen durumsal taleplere uyum sağlamalarına, zihinsel kaynaklarını yeniden yapılandırmalarına, bakış açılarını değiştirmelerine ve rekabet halindeki arzuları, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını dengelemelerine olanak sağladığı söylenebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010, akt. Jen, Chen ve Wu, 2019).

Bilişsel esneklik, bir kişinin (a) herhangi bir durumda mevcut seçenekler ve alternatifler olduğunun farkında olması, (b) esnek olma ve duruma uyum sağlama istekliliği ve (c) esnek olma konusundaki öz yeterliliği anlamına gelir (Martin ve Rubin, 1995). Dennis ve Vander Wal (2010) ise bilişsel esnekliğin kişinin değişen çevre koşullarına göre halihazırda sahip olduğu bilişleri değiştirme yetisi olarak açıklamakta ve bu çerçevede bilişsel esnekliğin üç temel alanı içerdiğini ifade etmektedir. Bu üç temel alan (1) zor durumların kontrol edilebilir olarak algılanması eğilimi, (2) insan yaşamında meydana gelen durum ve davranışların alternatiflerinin de olabileceğini algılama becerisi ve (3) zorlanılan durumlar karşısında birden fazla çözüm üretme becerisidir (Asıcı ve İkiz, 2015). En öz ifadesiyle bireyin gerçekleştirmesi gereken bir göreve yaklaşımını veya düşünme yöntemini değiştirme yeteneği bilişsel esneklik olarak adlandırılır. Bireyin bir düşünceden yeni bir başka düşünceye geçme becerisi, belirli durumlara uyum sağlayabilmesi ve farklı problemlere karşı çok yönlü planlarla yaklaşma kapasitesi de bilişsel esneklik olarak ele alınabilir (Stevens, 2009; Asıcı ve İkiz, 2015).

Durumsal faktörlere dayalı olası seçenekleri değerlendirebilen ve kabul edebilen kişiler, yalnızca bir doğru davranışsal yanıt görenlere göre bilişsel olarak daha esnektir. Bu değerlendirmeleri ve değişiklikleri yapmaya istekli olmak da bilişsel esnekliğin bir parçasıdır; bu isteğe sahip olmadan önce bireyler uyum sağlamak veya değişmek için bir nedene veya güdüye ihtiyaç duyarlar. İnsanlar belirli bir durumda alternatif davranış seçenekleri olduğunun farkında ve esnek olmaya istekli olsalar da bunların istenen davranışı ortaya çıkarmada kendi kendine yeterli olduğuna inanmaları gerekir. Bilişsel olarak esnek insanlar aynı zamanda kendi etkili davranma yeteneklerinden de emindirler (Martin ve Rubin, 1995). Daha önce yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliğin ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir ve bu nedenle bilişsel esneklik iyi oluşun temellerinden biri olarak görülmüştür (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Whitmer ve Banich, 2007, Kashdan ve Rottenberg, 2010, akt. Jen, Chen ve Wu, 2019).

Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik becerilerinin probleme yönelik olumlu tutumlar ve etkili problem çözüme, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık ve umut ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu buna karşın; öfke düzeyi, reaktif ve proaktif saldırganlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Buğa vd., 2018; İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021; Özdoğan, Haspolat, Çelik ve Yalçın, 2021; Seçim, 2020). Beş büyük kişilik özelliği çerçevesinden değerlendirildiğinde ise; gelişime açıklık, özdenetim ve dışadönüklük düzeyleri yüksek bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu; buna karşın duygusal tutarsızlık düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyinin düştüğü görülmektedir (Bilgin, 2017).

Bilişsel esnekliğin aynı zamanda psikopatolojilerle farklı düzeylerde ilişkili olabileceği ve/veya psikopatolojileri yordayabileceği görülmektedir. Anoreksiya nevroza, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu teşhisi almış bireylerin bilişsel esnekliğin algısal nörobilişsel ölçümlerinde sağlıklı popülasyona göre daha düşük performans gösterdiği görülmektedir (Alcazar vd., 2019; Lai vd., 2018; Miles vd., 2020; Rahimi, Meratian ve Mahmoodabadi, 2018). Lai, Tan, Wang, Wu, Wang, ve Shen (2018) aynı zamanda depresyon tanısı almış bireylerde; aktif intihar düşüncesi olan hastaların, pasif intihar düşüncesi olan hastalara kıyasla bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucun ulaşımlardır.

Bahsi geçen psikolojik tepkilerin birçoğunun Covid-19 pandemisinde sıklıkla karşımıza çıktığı görülmektedir. Talevi, Socci, Carai, Carnaghi, Faleri, Trebbi ve Pacitti (2022) bireylerin pandeminin ilk aşamasında kaygı, depresyon ve travma sonrası semptomlar açısından önemli psikolojik sıkıntılar yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. Pandemi sürecinde karantinaya alınmış bireylerin ve sağlık çalışanlarının psikolojik komplikasyonları gözden geçirildiğinde; stres, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk, korku, kafa karışıklığı, öfke, hayal kırıklığı, can sıkıntısı ve karantinayla ilişkili damgalanma dahil olmak üzere, bazıları karantina kaldırıldıktan sonra da devam eden sayısız duygusal sonuç ortaya çıkmıştır (Pfefferbaum ve North, 2020).

Söz konusu tüm bu bilgiler değerlendirildiğinde bilişsel esnekliğin ruh sağlığı alanyazını için değerli bir kavram olduğu görülmektedir. İnsanoğlunu birçok beklenmedik durum ile yüzleşmeye zorlamış olan pandemi sürecinin; bireylerin pandemi öncesinde halihazırda var olan esnek olma, uyum sağlama ve alternatif çözümler üretebilme gibi becerilerini nasıl etkilediğini değerlendirerek alanyazında bilişsel esneklik kavramının gelişimine katkı sunmak bu çalışmanın temel motivasyonlarından biridir. Bu çalışmanın yapılmasındaki amaç ise pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerin bilişsel esneklik becerilerindeki değişimleri incelemektir. İlgili literatür incelendiğinde bilişsel esneklik kavramı ile ilgili gerek yurtiçi gerekse yurtdışında yapılmış olan çalışmalarda genellikle farklı değişkenler ile bilişsel esneklik kavramı arasındaki ilişki varlığının incelendiği görülmektedir. Özellikle pandemi sürecinde lisansüstü öğrenciler ile bilişsel esneklik konusunda yapılmış nitel bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu sebeplerle yapılacak çalışmanın literatüre katkı sunması açısından önem arz ettiği düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında yapılacak çalışma aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır:

- 1- Pandemi süreci lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinde nasıl değişikliklere yol açmıştır?
- 2- Pandemi süreci lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik ve duruma uyuma sağlama istekliliğini nasıl etkilemiştir?
- 3- Pandemi süreci lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik bağlamında öz-yeterlik algılarını nasıl etkilemiştir?

## Yöntem

### Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma, nitel araştırma çerçevesinde bir olgubilim araştırması olarak desenlenmiş ve verilerin toplanmasında görüşme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracından elde edilen veriler içerik analizi tekniği ile incelenmiştir.

İnsan davranışının karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olması nedeniyle, araştırmalarda insan davranışının doğasına uygun nitel yöntemlerin kullanılması önemlidir (Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Bu noktada karşımıza çıkan fenomenolojik desen; bireylerin belirli fenomenler ile ilgili algı, anlayış, bakış açısı ve duygularını tanımlamak için kullanılan nitel bir araştırma yöntemidir (Rose, Beeby & Parker, 1995, s. 1124; akt. Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020).

Görüşme tekniğinde, önceden belirlenmiş ve bir amaca yönelik gerçekleştirilmesi hedeflenen, kişinin karşısındaki kişiye sorular yönelttiği ve bu soruların yanıtlarını aldığı etkileşime dayalı bir iletişim sürecinden bahsedilmektedir. Bu teknikte, araştırmacılar önceden sormayı planladıkları sorulardan oluşan görüşme formunu hazırlamaktadırlar (Karasar, 2005; Yıldırım ve Şimşek, 2011).

İçerik analizi ise kısaca bir metinden mesajın göndereni, kendisi ve mesajın alıcısı hakkında edinilen geçerli yorumların bir dizi işlem sonucu ortaya konulmasıdır. Veriden verinin içeriğine dair tekrarlanabilir ve geçerli sonuçlar çıkarmak üzere faydalanılan bir tekniktir (Karataş, 2015).

### **Araştırmanın Katılımcıları**

Bu araştırmada elverişli örnekleme kullanılmıştır. Elverişli örnekleme kolayca erişilebilirdir ve zaman, para ve iş gücü açısından tasarrufludur (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Elverişli örnekleme, mevcut durumda var olan ögeler arasından yeterli sayıda ögeyi örneklem olarak belirlemeyi içerir. Bu sebeple bu örnekleme tesadüfi örnekleme/kazara örnekleme olarak da isimlendirilmektedir. Belirtilen olumlu özelliklerine karşın amaçlı ya da stratejik olmayan bu örnekleme yönteminin diğer yöntemlere göre geçerlilik ve güvenilirliğinin daha az olduğu unutulmamalıdır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel 2013). Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde lisansüstü eğitim görmekte olan 14 tezli yüksek lisans ve doktora öğrencisi oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları olarak; "Gönüllü Katılımcı Onam Formu", "Demografik Bilgi Formu" ve bilişsel esnekliğin alt boyutlarını içeren beş sorudan oluşan "Görüşme Formu" kullanılmıştır.

#### ***Gönüllü Katılımcı Onam Formu***

Çalışmanın örneklemini oluşturmak adına araştırmacılar tarafından ihtiyaç duyulan katılımcıların; adı-soyadı, telefon numarası, e-posta ve lisansüstü eğitim durumu bilgilerinin edinilmesinde faydalanılmıştır.

#### ***Demografik Bilgi Formu***

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, büyüdüğü yerleşim yeri, kiminle yaşadığı, psikolojik yardım geçmişi, gelir düzeyi, Covid-19 sürecinde vefat yaşama durumu, kapanma sürecinin kimlerle geçirdiği ve kapanma sürecinde kendine ait odasının olup olmadığını belirlemeye yönelik olmak üzere 10 adet kapalı uçlu sorudan oluşmaktadır.

#### ***Görüşme Formu***

Pandemi sürecinde lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerindeki değişimlere ışık tutabilmek adına hazırlanan 5 maddeden oluşmaktadır. Bu form (1) "Başından bu yana değerlendirdiğinizde Pandemi süreci sorun çözme becerinizi nasıl etkiledi?", (2) "Pandemi süreci hayatınızda zor koşullar yarattı mı, yarattıysa bu zor koşullara uyumunuzu nasıl etkiledi?", (3) "Pandemi yaşamınızda değişiklik yapabilme becerinizi nasıl etkiledi?", (4) "Pandemi öncesine kıyasla şu an hayatınızdaki beklenmedik değişiklikler karşısındaki tepkilerinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?", (5) "Kapanma sürecinde değişen kişilerarası ilişkileriniz karşısında zorluklar çektiniz mi, bu zorluklar karşısında nasıl alternatifler ürettiniz?" sorularını içermektedir.



Tablo 1.  
Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Özellikler	Frekans	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	8	%57,14
Kadın	6	%42,85
<b>Yaş</b>		
22	1	%7,14
24	3	%21,42
25	1	%7,14
26	2	%14,28
27	4	%28,57
28	2	%14,28
40	1	%7,14
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	3	%21,42
Bekar	11	%78,57
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Asgari Ücretin Altında	2	%14,28
Asgari Ücret	2	%14,28
Asgari Ücretin Üstünde	10	%71,42
<b>Psikolojik Yardım Geçmiş</b>		
Var	5	%35,71
Yok	9	%64,28
<b>Büyüdüğü Yerleşim Yeri</b>		
İl Merkezi	6	%42,85
İlçe Merkezi	7	%50
Köy	1	%7,14
<b>Kimle Yaşıyor</b>		
Aile	6	%42,85
Yalnız	6	%42,85
Arkadaş	2	%14,28
<b>Kapanma Sürecini Kimle Geçirdi</b>		
Aile	9	%64,28
Arkadaş	3	%21,42
Yalnız	2	%14,28
<b>Kapanma Sürecinde Kendine Ait Oda</b>		
Var	12	%85,71
Yok	2	%14,28
<b>Covid-19 Sürecinde Bir Yakınının Kaybı</b>		
Var	2	%14,28
Yok	12	%85,71

### Verilerin Toplanması

Araştırmaya girdi sağlayan veriler; 2022 yılının nisan ve mayıs aylarında toplanmıştır. Google Forms üzerinden hazırlanan ve aynı platform üzerinden gönüllü katılımcıların erişimine açılan “Gönüllü Katılımcı Onam Formu” verileri online olarak depolanmıştır. “Demografik Bilgi Formu” ve “Görüşme Formu” verileri ise araştırmacıların gönüllü katılımcılarla yaptıkları görüşme yöntemi ile toplanmıştır. 6 görüşme online olarak gerçekleştirilirken; 8 görüşme ise yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

Dokuz Eylül Üniversitesi, Hukuk Müşavirliği, Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu 27.04.2022 tarih ve E-87347630-659-248015 sayılı yazısına istinaden etik kurul izni alınmıştır.

## Verilerin Analizi

Fenomenolojik araştırmalarda veri analizinin temel amacı deneyimleri ve anlamları ortaya çıkarmaktır. Bir başka ifadeyle insan deneyimlerinin örtük yapısını ve anlamını açıklığa kavuşturmaya çalışır (Sanders, 1982). Bu sebeple içerik analizi verinin kavramsallaştırılması ve olguyu tanımlayabilecek temaların ortaya çıkarılmasına odaklanmaktadır. Başka bir ifadeyle fenomenolojik analiz; katılımcının deneyimlediği bir olguya dair psikolojik özü elde etmeyi amaç edinir (Göçer, 2014). Sanders (1982) fenomenolojik analizin dört aşamasını; (1) tanımlama, (2) açıklamalardan ortaya çıkan temaların veya değişmezlerin tanımlanması, (3) ilişkilerin tanımlanması ve (4) özlerin kavramsallaştırılması olarak tanımlamıştır. Sanders (1982) bu süreci izleyecek araştırmanın şu soruları sorması gerektiğini ifade etmektedir:

- İncelenen olgu ya da deneyim nasıl açıklanabilir?
- Bu tanımlamalarda ortaya çıkan değişmezler veya temalar nelerdir?
- Bu temaların öznel yansımaları nelerdir?
- Bu temalarda ve öznel yansımalarda bulunan özler nelerdir?

Tüm bunlarla birlikte nitel analiz yönergeleri temel ilkelerden sapılmadığı sürece esnetilerek kullanıma uygun ve doğrusal olmayan bir süreçtir (Patton, 1990; akt. Braun ve Clarke, 2006).

Bu araştırmada sırasıyla; 14 katılımcı ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler deşifre edilmiştir. Deşifre edilen veriler okunarak, ilk izlenimler not edilmiştir. Veri seti boyunca verilerin ilgili bileşenleri sistematik bir şekilde kodlanarak, alakalı veriler kodlar altında gruplandırılmıştır. Farklı kodlar olası temaların içine yerleştirilmiş ve temaların veri ile uyumu kontrol edilmiştir. Oluşturulan kod ve temalardan hareketle yapılan yorumlar betimsel olarak raporlaştırılmıştır.

## Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolandırılmıştır. Her tablonun altında ilgili açıklama yer almaktadır.

Tablo 2.  
Pandeminin sorun çözme becerisine yönelik etkisi

Boyutlar	Frekans	Yüzde
Çeşitli çözüm yolları üretebilme	8	%57,14
Duruma değişik açılardan bakabilme, zor durumları kontrol edebilir olarak görme ve yüksek özyeterlik	1	%7,14
Sorun çözme becerilerine bir etki olmaması/nötr	2	%14,28
Sorun çözme becerilerinin olumsuz yönde etkilenmesi	2	%14,28
Sorunu çözememe	1	%7,14

Katılımcıların pandeminin sorun çözme becerisine yönelik etkisini araştıran sorulara dair verdikleri yanıtların ilgili boyutlara ve verilme sıklığına göre sırasıyla; çeşitli çözüm yolları üretebilme (%57,14), sorun çözme becerilerine bir etki olmaması (%14,28), sorun çözme becerilerinin olumsuz yönde etkilenmesi (%14,28), duruma değişik açılardan bakabilme, zor durumları kontrol edebilir olarak görme ve yüksek özyeterlik (%7,14) olduğu görülmektedir. Yalnızca bir katılımcının sorunları çözüme ulaştıramama (%7,14) yanıtı verdiği yine bulgular arasındadır. Katılımcıların örnek ifadelerinden bazıları şu şekildedir:

**E-22:** “Her soruna uygun bir çözüm yolu bir şekilde bulunabileceğini gördüm. Yani ya kendimi beklentilerimi değiştirmem ya da duruma uygun yanıtlar aramam gerekti. Bu şekilde farklı stratejiler geliştirdim.”

**K3-27:** “...2 yılımızı etkiledi ama şu anda daha hayatıma daha büyük bir sorun çıktığında evet bunu aşabilirsin. O psikolojik sağlamlığa sahibim bence ve bunda Pandemi etkili olmuştur.”

**E1-24:** “Daha öncesinde de pandemi öncesinde de karşıma çıkan bir sorunu nasıl başa çıkacağımı düşünüyorsam şu an da aynı şekilde yaklaşıyorum, aynı sorunlara.”

**K1-27:** “Pandeminin öncesinde bir şeylerin kontrolümde olduğunu düşünürdüm. O yüzden ufak bir sorun çıktığında bile çözmeye çalışırdım...”

“...sorun çözmeye becerimi yitirmeye başladım belki de bilmiyorum. Çözmeye çalışmıyorum sorunları.”

Tablo 3.

Pandeminin zor koşullara uyum becerisine yönelik etkisi

Boyutlar	Frekans	Yüzde
Zorlayıcı koşullara uyum sağlayabilme	4	%28,57
Zorlayıcı koşullarda uyuma yönelik çözüm yolları üretebilme	1	%7,14
Zorlayıcı koşullarla karşılaşmama	2	%14,28
Zorlayıcı koşullara karşı uyumda nötr	2	%14,28
Zorlayıcı koşullara uyum sağlayamama	5	%35,71

Katılımcıların pandeminin zor koşullara uyum becerisine etkisini araştıran sorulara dair verdikleri yanıtlar ilgili boyutlara ve verilme sıklığına göre incelendiğinde; zorlayıcı koşullara uyum sağlayamama (%35,71) ilk sırada yer almaktadır. Bunu takip eden zorlayıcı koşullara uyum sağlayabilme (%28,57) ise ikinci sırada yer almaktadır. Bununla birlikte katılımcıların bir kısmı zorlayıcı koşullarla karşılaşmadığını (%14,28) ifade ederken yine aynı oranda katılımcı da zorlayıcı koşullara karşı uyumda pandeminin herhangi bir etkisi olmadığını (%14,28) ifade etmiştir. Pandemi süreci boyunca zorlayıcı koşullarda uyuma yönelik çözüm yolları üretebilme (%7,14) becerilerinde artış olduğunu ifade eden katılımcı sayısı birdir. Katılımcıların örnek ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

**K3-27:** “İlk başta korkmuştum hepimizin öleceğinden falan korkmuştum. ....ama sonrasında yani bir ay sonrasında hani daha alıştım. Daha sürece adapte oldum. Daha uyum sağladım, başlara kıyasla evet. Sonrasında da azaldı bu kaygı seviyem, gittikçe daha da azaldı.”

**E-28:** “Tanıdıklarımın yanına gidemedim. Doğduğum ve büyüdüğüm şehirden ayrı bir şehirde yaşadığım için tek başıma yaşamak zorunda kaldım. Sevdiğim insanların yanına gidemedim. Bu zordu. Bu durum da daha sabırlı biri olmamı sağladı diyebilirim.”

**E1-24:** “Pandemi süreci zor diyebileceğim bir koşul yaratmadı aslında...”

**E-26:** “Pandemi sürecinde özellikle akşamları sokağa çıkma yasağı olduğu için yürüyemediğim için çok sıkıntı gördüm. Şehirlerarası gezmeyi de çok severdim. Bunu da aşırı derecede çok etkiledi. Hatta şu anda gezmek bile istemez oldum...”

**K1-27:** “Dışarı çıkarken, gezerken ya da bir markete bile giderken rahatsızlık duymaya başlamıştım. Sağlığımdan ve ailemin, hatta ailemdeki büyüklerin sağlığından endişelendiğim için, mikrop taşıyacağımı düşündüğüm için, dışarı çıkmamaya başlamıştım.”

Tablo 4.  
Pandeminin değişiklik yapabilme becerisine yönelik etkisi

Boyutlar	Frekans	Yüzde
Uyum sağlama, birden çok seçeneği görebilme ve yüksek öz yeterlik	2	%14,28
Değişen çevre koşullarına göre sahip olunan bilişleri değiştirme	1	%7,14
Değişiklik yapabilme ve çeşitli çözüm yolları üretebilme	6	%42,85
Duruma değişik açılardan bakabilme ve seçenekleri değerlendirebilme	1	%7,14
Uyum sağlama	3	%21,42
Olumsuz etki	1	%7,14

Katılımcıların pandeminin bireylerin değişiklik yapabilme becerisine etkisini araştıran sorulara dair verdikleri yanıtlar ilgili boyutlara ve verilme sıklığına göre sırasıyla; değişiklik yapabilme ve çeşitli çözüm yolları üretebilme (%42,85), uyum sağlama (%21,42), uyum sağlama, birden çok seçeneği görebilme (%14,28), değişen çevre koşullarına göre sahip olunan bilişleri değiştirme, duruma değişik açılardan bakabilme ve seçenekleri değerlendirebilme (%7,14) olduğu görülmektedir. Yalnızca bir katılımcı pandeminin değişiklik yapabilme becerisi üzerindeki etkisini olumsuz olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların örnek ifadelerinden bazıları şu şekildedir:

**E-22:** “Artık planlarımı daha esnek yapıyorum. Ve bir şey yolunda gitmediği zaman bunu daha kolay kabul edebiliyorum sanırım.”

**E-28:** “Daha uyumlu bir insan haline geldim. Hiçbir değişiklik de korkutmuyor. Nasıl olsa ona da uyum sağlarım diyorum.”

**E-26:** “Evdeyken pek hobim yoktu. Pandemi sonrası hobi edindim, puzzle falan aldım. Daha çok kitap okumaya başladım. Dizi film de pek izlemezdim. Daha çok bilgisayar başındayken oyun oynardım evde. Farklı aktiviteler yapmaya başladım”

**E-25:** “Pandemi bana düzen kattı diyebilirim. Yani evin içerisinde de hem kendimi geliştirmek hem de hayatımı ve işimi bir arada yürütmeyi öğrendim.”

**K-24:** “Biraz daha böyle keskindim. Pandemi sonrası daha keskin oldum. Pandemi öncesi daha böyle ‘Ya tamam şuradan düzeltebiliriz, işte daha farklı yapabiliriz.’ bunun gibi düşünüyordum. Ama pandemiden sonra daha sertim.”

Tablo 5.  
Pandeminin beklenmedik olaylar karşısındaki tepkilere etkisi

Boyutlar	Frekans	Yüzde
Uyum sağlama ve değişen koşullara göre sahip olunan bilişleri değiştirme	9	%64,28
Uyum sağlama ve çeşitli çözüm yolları üretebilme	2	%14,28
Değişiklik ifade etmeme	1	%7,14
Olumsuz etki	2	%14,28

Katılımcıların pandeminin bireylerin beklenmedik değişiklikler karşısındaki tepkilerine etkisini araştıran sorulara dair verdikleri yanıtlar ilgili boyutlara ve verilme sıklığına göre incelendiğinde; katılımcıların %64,28’lik bir kısmının uyum sağlama ve değişen koşullara göre sahip olunan bilişleri değiştirme boyutuna uygun yanıtlar verdiği görülmektedir. Bunu %14,28’lik oranla uyum sağlama ve çeşitli yollar üretebilme takip etmektedir. Pandemi sürecinin beklenmedik değişiklikler karşısında

gösterilen tepkiler üzerine olumsuz etkisi olduğuna yönelik değerlendirmede bulunan katılımcıların oranı ise %14,28'dir. Katılımcıların %7,14 ise pandeminin beklenmedik değişiklikler karşısında gösterdiği tepkiler üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Katılımcıların örnek ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

**E-22:** *“Şu an çok daha kabul edici ve o anki duruma uyum sağlayıcı bir pozisyonda görüyorum kendimi.”*

**K4-27:** *“Başka zorluklar geldiğinde de zaten pandemi sürecine alıştığımız için bunlar çok fazla rahatsız etmez ya da bunu üstesinden gelmem, kabullenmem daha kolay olur gibime geliyor.”*

**E1-24:** *“Şöyle, beklenmedik... Artık her şeyi bekliyorum açıkçası pandemiden sonra, öyle söyleyebilirim. Ne olursa olsun çok da büyük bir etki yaratmıyor üzerimde. ‘Olabilir.’ deyip geçiyorum artık günümüzde pandemiden sonra.”*

**E-40:** *“Hiç yaşanmamış olaylar başımıza gelebiliyormuş. Hayatta her şeye hazırlıklı olmak gerektiğini düşünmeye başladım. Biraz daha yatırım ya da birikimle ilgili bir şeyler yapılması gerektiğini düşünmeye başladım.”*

**K2-27:** *“Sanırım birazcık daha normalleştirdim her şeyi. Olaylara çok büyük şok olup sarsılmak yerine artık her şeyi ‘Bu da olabilir, bu da var, hayatta başımıza bunlar da geliyor.’ tepkisini daha fazla verdiğimi hissediyorum kendi adıma, şaşırıyorum artık.”*

**K-24:** *“Öncesinde beklenmedik değişiklikler benim için çok sorun değildi öyle söyleyeyim. Belirsizlikleri kabul edebiliyordum. Toleransım vardı belirsizliklere.”*

**E2-24:** *“Şöyle söyleyeyim, daha kaygılı bir şekilde. Daha kaygılı. Bu neden bilmiyorum ama her şeyi biraz bir kaygı ile yaklaştığım çok net ve aşikâr yani.”*

**E-26:** *“Pandemi sonrasında sürece alıştığımдан daha çok isyan etmek mi diyeyim onun yerine, kötü yanlarını düşünmek yerine bir çözüm üretmeye başladım artık.”*

Tablo 6.

Pandeminin iletişim kurmada çözüm üretebilmeye yönelik etkisi

Boyutlar	Frekans	Yüzde
İletişimin yeni yollarını deneme, çeşitli çözüm yolları üretebilme	10	%71,42
Zorluklar karşısında çözüm bulamama ve süreçten olumsuz etkilenme	3	%21,42
Zorluk yaşamama	1	%7,14

Katılımcıların pandemide kişilerarası ilişkilerdeki değişikliklere çözüm üretebilmeyi araştıran sorulara dair verdikleri yanıtlar ilgili boyutlara ve verilme sıklığına göre incelendiğinde; katılımcıların %71,42'lik büyük kısmının iletişimin yeni yollarını deneme, çeşitli çözüm yolları üretebilme, %21,42'lik kısmının ise zorluklar karşısında çözüm bulamama ve pandemi sürecinden olumsuz etkilenmeye yönelik yanıtlar verdiği görülmüştür. Katılımcıların yalnızca %7,14'lük bir kısmı pandemi sürecinde kişilerarası ilişkilerde bir zorluk yaşamadığını bildirmiştir. Katılımcıların örnek ifadelerinden bazıları aşağıdaki gibidir:

**E-22:** *“İletişim demek sadece atıyorum dışarı çıkmak ya da fiziksel olarak yan yana olmak olmamaya başladı, işte zoom üzerinden toplantılar, Netflix üyeliklerimizi beraber izliyor olmamız, bu tarz şeyler de biraz daha fazla aktif olmaya başladı hayatımda.”*

**E-40:** *“Çocuklarla farklı oyunlar geliştirdik evin içinde. Eşimle daha fazla vakit geçirmeye başladık evde.”*

**K-24:** *“Kişilerarası ilişkilerde alternatif üretmeye çalışmadım. Genelde işte kestim attım. Ailemle de öyle konuşsam da odamda durdum ne derlerse desinler ya bağırarak cevap veriyordum ya da hiç cevap vermiyordum ya da ağlıyordum bu şekilde geçti.”*

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırma lisansüstü öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin pandemi sürecindeki değişimlerini; bilişsel esneklik boyutlarına göre hazırlanmış olan nitel görüşme soruları aracılığıyla fenomenolojik olarak incelemiştir. Bilişsel esneklik düzeyi, bireyin yüzleşmekte olduğu durum ya da olayları kontrolünün dışında olarak değerlendirmesiyle azalabilmektedir. Bu anlamda kaygı ve strese neden olabilecek koşulların algılanması ve değerlendirilmesindeki çeşitlilik, bilişsel esneklik düzeylerindeki farklılıklara temel oluşturabilmektedir (Aktepe, 2022; Gabrys, Howell, Cebulski, Anisman ve Matheson, 2019). Literatür Covid-19’un; depresyon ve anksiyete (da Silva Lopes ve diğerleri, 2021; Durankuş ve Aksu, 2020; Gainer, Nahhas, Bhatt, Merrill ve McCormack, 2021; Jacob ve diğerleri, 2021; Nowacka ve diğerleri, 2021; Tang ve diğerleri, 2021) travma sonrası stres bozukluğu (Currie, 2021; Gainer ve diğerleri, 2021; Geng ve diğerleri, 2021; Tambelli, Forte, Favieri ve Casagrande, 2021; Wild, McKinnon, Wilkins ve Browne, 2022), alkol/madde/tütün bağımlılıkları, davranışsal bağımlılıklar (Dubey ve diğerleri, 2020; Ekinci, Karaali, Parçali, Suner ve Satılmış, 2021; Elsayed, 2021; Fidancı, Aksoy, Yengil Taci, Ayhan Başer ve Cankurtaran, 2021; Naaj ve Nachouki, 2021; Pirnia ve diğerleri, 2020) yeme ve uyku bozuklukları (Giel, Schurr, Zipfel, Junne ve Schag, 2021; İnönü Köseoğlu, 2021; Marvaldi, Mallet, Dubertret, Moro ve Guessoum, 2021; Phillipou ve diğerleri, 2020) dahil olmak üzere birey ve toplum ruh sağlığına birçok olumsuz etkisi olduğuna yönelik bulgular sunmaktadır.

Araştırmalar, yine SARS ve Ebola gibi önceki salgınların bireylerin ruh sağlığı üzerinde Covid-19 ile benzer olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Hawryluck ve diğerleri, 2004; Keita ve diğerleri, 2017; A. M. Lee ve diğerleri, 2007; Rabelo ve diğerleri, 2016). Lee ve Crunk Covid-19 pandemisi döneminde artan psikopatolojiye sebep olan etkinin korku olduğunu ifade etmektedir (S. A. Lee ve Crunk, 2022). Ruh sağlığı literatüründe yüksek düzeyde korkunun (Caldwell, Krug, Carter ve Minzenberg, 2014) ve travmatik deneyimlerin (Daneshvar, Basharpour ve Shafiei, 2022; Op den Kelder, van den Akker, Geurts, Lindauer ve Overbeek, 2018) bilişsel esnekliği olumsuz etkilediğini ifade eden araştırmalar mevcuttur.

Bu veriler ışığında, kitlesel bir kriz halini alan, birçok psikopatolojiyle birlikte kaygı ve korkuya sebep olan Covid-19 pandemisinin, bireylerin bilişsel esneklik becerilerini olumsuz yönde etkileyeceği varsayımında bulunmak mümkündür. Örneğin Türkiye’de yapılan bir araştırmada Cambaz ve Ünal (2021), pandemi öncesinde örgün eğitime devam eden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin, pandemiyle birlikte uygulamaya konulan uzaktan eğitime devam eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın araştırmamızın bulguları, kısıtlı sayıda katılımcının bilişsel esneklik düzeylerinin pandemi sürecinden olumsuz yönde etkilendiğini göstermektedir ve bu yönüyle söz edilen bulgular ile çelişmektedir. Katılımcıların yalnızca; %21,42’sinin sorun çözme becerilerinin, %35,71’inin zorlayıcı koşullara adaptasyon yetilerinin, %7,14’ünün yaşamlarında değişiklik yapabilme becerilerinin, %14,28’inin beklenmedik olaylara uygun tepki verme kabiliyetlerinin, %21,42’sinin ise değişen kişilerarası iletişim yollarına çözüm üretme ve uyum sağlama yeterliğinin olumsuz bir seyir izlediği gözlemlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların; %64,28’inin sorun çözme becerilerinin, %35,71’inin zor koşullara uyum sağlama becerilerinin, %92,86’sının yaşamlarında değişiklik yapabilme becerilerinin, %78,56’sının beklenmedik olaylara karşı uyum sağlama ve duruma uygun tepki verme becerilerinin, %71,42’sinin ise iletişimin alternatif yollarını deneyip, çeşitli çözüm yolları üretebilme becerilerini olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çelişkinin sebebi; salgının birey sağlığına yönelik oluşturduğu tehdidin ve toplum sağlığını korumak adına alınan önlemler karşısında duyulan kaygının herkes tarafından aynı ölçüde deneyimlenmemesi olabilir. Kriz anları, yüksek düzeyde bilişsel esneklik gösteren kişiler açısından kalıpların dışında düşünebilmeleri ve işlevsel stratejiler oluşturabilmeleri sebebiyle avantaja dönüşebilmektedir (Aktepe, 2022). Bununla birlikte bilişsel esneklik travmatik olaya yönelik alternatif açıklamaların fark edilmesinde kritik rol oynamaktadır ki bu rol bireyin travmatik yaşantı karşısında, kaçınma yerine yüzleşme davranışı göstermesini sağlayabilir (Keith, Velezmore ve O'Brien, 2015). Bilişsel esnekliğinin çeşitli yollarla geliştirilebileceğine dair çalışmaların (Diamond ve Ling, 2016; Zou, Li, Hofmann ve Liu, 2020) mevcut olması bu çelişkiye alternatif bir açıklama getirmeye yardımcı olabilir. Örneğin, Zou, Li, Hofmann ve Liu (2020), bilinçli farkındalık egzersizlerinin bilişsel esnekliği olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma kapsamında yer almamakla birlikte; kısıtlama, kapanma ve karantina gibi süreçlerle karşı karşıya kalan bireylerin serbest zaman aktivitelerinin (bilinçli farkındalık egzersizleri, fiziksel egzersiz vb.) çalışmamızda ulaşılan olumlu bulgular üzerinde rol oynaması mümkündür. Pozitif psikolojinin kavramlarından olan travma sonrası büyümenin de (Güven, 2019) katılımcıların bilişsel esnekliğin alt boyutları bağlamında ifade ettiği olumlu değişime etki etme olasılığı vardır. Bu araştırma kapsamında test edilmemiş olmakla birlikte, TSB çalışmamızın literatür ile çelişen olumlu bulgularını açıklamakta başka bir alternatif olabilir.

Bahsi geçen bulgular gözden geçirildiğinde; pandemi sürecinde yaşanan zorlayıcı koşullar ve yaşam olaylarının adeta bir itici güç görevi görerek, bireylerin bilişsel esneklik becerilerini daha yoğun kullanmasına fırsat tanımasıyla geliştirici bir rol üstlenmiş olabileceği düşünülmektedir. Zorlayıcı koşulların geliştirici etkilerine verilebilecek bir örnek için istakozların gelişme süreci kullanılabilir. Bir omurgasız olarak yumuşak bir yapıya sahip olan istakoz sert kabuğunun içinde büyümesine rağmen bu sert kabuk asla büyümekte yahut esnememektedir. İstakoz büyüdükçe kabuğu kendini sıkıştırmakta; kendisini basınç altında ve rahatsız hissetmektedir. Bunun üzerine kendini korumak için bir kayanın altına giren istakoz kabuğunu çıkarıp atarak yeni bir kabuk oluşturur. İstakozun büyümesine olanak tanıyan tetikleyici onun rahatsızlık duymasıdır. Pandemi sürecinde kendini baskı, tehdit ve rahatsızlık altında hisseden bazı bireylerin de tüm bu olumsuz deneyimleri bir tetikleyici olarak kullanmış ve bilişsel esneklik becerilerinin gelişimine olanak tanımış olabileceği varsayımında bulunmak ilgili bulgular ışığında yanlış olmayacaktır.

Tüm bunlara karşın; Scopus, Web of Science ve Google Scholar veri tabanları üzerinden ulaşılan 500'ü aşkın çalışmada Covid-19 pandemisinin bilişsel esneklik üzerine olumlu etkilerini bildiren herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Daha da önemlisi, pandeminin sınırlı hatta dolaylı dahi olsa birey ruh sağlığı açısından olumlu etkisi olduğunu ifade eden herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu verilerin dışında, pandemi sürecinden olumlu ya da olumsuz yönde etkilenmemiş görünen bulgularla da karşılaşmaktadır. Çalışmamızda; pandemi koşullarının gündelik hayata etkisi karşısında lisansüstü öğrencilerinin %14,28'inin sorun çözme becerilerinde değişim olmadığı yine %14,28'inin zorlayıcı koşullara uyum sağlayabilme noktasında olumlu ya da olumsuz bir farklılaşma yaşamadıkları, %7,14'ünün ise beklenmedik durumlar karşısındaki tepkilerinin etkilenmediği bulgularına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak; kontrollü çalışmalar ile etkililiği kanıtlandıktan sonra bilişsel esneklik ile ilgili geliştirilebilecek çeşitli teknikler ve uygulamalar bireylere katkı sunacaktır. Bilişsel esnekliğin geliştirilebilen bir beceri de olduğu göz önüne alınarak, lisansüstü öğrencilerin ders programlarında bilişsel esneklik ile ilgili onların bu becerilerini destekleyecek çeşitli uygulamalara yer verilebilir.

Bilişsel esneklik ile ilgili bireyle ve grupla psikolojik danışma oturumları planlanabilir. Bu bağlamda çalışmamızda lisansüstü öğrencilerin verdikleri yanıtlar, bireyle ve grupla psikolojik danışma oturumlarının yapılandırılmasında kaynak teşkil edebilir. Çalışmamızdan elde edilen bulguların farklı örneklem gruplarında çalışılması, derinlemesine bilgiler edinmek ve karşılaştırma yapabilmek açısından faydalı olacaktır. Bilişsel esneklik ile ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalarda nitel ve karma desenli araştırmaların, alana daha çok katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Aktepe, İ. (2022). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Yaygın Anksiyetenin Sağlık Anksiyetesi, Bilişsel Esneklik Ve Covid-19 Korkusu Bağlamında Yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi ).  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 191-211.
- Aşkın, R., Bozkurt, Y. ve Zeybek, Z. (2019). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62).
- Braem, S. ve Egner, T. (2018). Getting a Grip on Cognitive Flexibility. *Current Directions in Psychological Science*, 27(6). doi:10.1177/0963721418787475
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri (14. baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caldwell, J. G., Krug, M. K., Carter, C. S. ve Minzenberg, M. J. (2014). Cognitive control in the face of fear: Reduced cognitive-emotional flexibility in women with a history of child abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 23(5). doi:10.1080/10926771.2014.904466
- Cambaz, H. Z. ve Ünal, G. (2021). Does student's cognitive flexibility decrease during pandemic? A new approach to measure cognitive flexibility. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 9(1). doi:10.23947/2334-8496-2021-9-1-13-22
- Currie, C. L. (2021). Adult PTSD symptoms and substance use during Wave 1 of the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 13. doi:10.1016/j.abrep.2021.100341
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel esneklik ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- da Silva Lopes, L., Silva, R. O., de Sousa Lima, G., de Araújo Costa, A. C., Barros, D. F. ve Silva-Néto, R. P. (2021). Is there a common pathophysiological mechanism between COVID-19 and depression? *Acta Neurologica Belgica*. doi:10.1007/s13760-021-01748-5
- Daneshvar, S., Basharpour, S. ve Shafiei, M. (2022). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current Psychology*, 41(4). doi:10.1007/s12144-020-00732-1
- Diamond, A. ve Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions, programs, and approaches for improving executive functions that appear justified and those that, despite much hype, do not. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18. doi:10.1016/j.dcn.2015.11.005
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S. ve Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5). doi:10.1016/j.dsx.2020.06.008
- Durankuş, F. ve Aksu, E. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*. doi:10.1080/14767058.2020.1763946
- Ekinci, N. E., Karaali, E., Parçali, B., Suner, A. ve Satılmış, S. E. (2021). COVID-19 Pandemic, Loneliness and Digital Game Addiction. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(7). doi:10.53350/pjmhs211572175
- Elsayed, W. (2021). Covid-19 pandemic and its impact on increasing the risks of children's addiction to electronic games from a social work perspective. *Heliyon*, 7(12). doi:10.1016/j.heliyon.2021.e08503
- Fidancı, İ., Aksoy, H., Yengil Taci, D., Ayhan Başer, D. ve Cankurtaran, M. (2021). Evaluation of the effect of the Covid-19 pandemic on smoking addiction levels. *International Journal of Clinical Practice*, 75(5). doi:10.1111/ijcp.14012
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2017). How to design and evaluate research in education. *McGrawHill*.



- Gabrys, R. L., Howell, J. W., Cebulski, S. F., Anisman, H. ve Matheson, K. (2019). Acute stressor effects on cognitive flexibility: Mediating role of stressor appraisals and cortisol. *Stress*, 22(2). doi:10.1080/10253890.2018.1494152
- Gainer, D. M., Nahhas, R. W., Bhatt, N. v., Merrill, A. ve McCormack, J. (2021). Association between proportion of workday treating covid-19 and depression, anxiety, and ptsd outcomes in us physicians. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 63(2). doi:10.1097/JOM.0000000000002086
- Geng, S., Zhou, Y., Zhang, W., Lou, A., Cai, Y., Xie, J., ... Li, X. (2021). The influence of risk perception for COVID-19 pandemic on posttraumatic stress disorder in healthcare workers: A survey from four designated hospitals. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 28(5). doi:10.1002/cpp.2564
- Giel, K. E., Schurr, M., Zipfel, S., Junne, F. ve Schag, K. (2021). Eating behaviour and symptom trajectories in patients with a history of binge eating disorder during COVID-19 pandemic. *European Eating Disorders Review*, 29(4). doi:10.1002/erv.2837
- Göçer, A. (2014). Öğretmen adaylarının Türkçenin kullanımına ilişkin görüşleri: Fenomenolojik bir analiz. *Milli Eğitim*, 43(203), 23-36.
- Güven, E. (2019). Travma sonrası gelişme. İçinde, F. Savi Çakar (Edt.) *Travma psikolojik danışmanlığı* (sf: 456-477). Ankara: Pegem Akademi.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. ve Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7). doi:10.3201/eid1007.030703
- Inönü Köseoğlu, H. (2021). COVID-19 pandemic and sleep disorders: COVID-somnia. *Tuberkuloz ve Toraks*. doi:10.5578/tt.20219711
- İmıroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. doi:10.17755/esosder.859555
- Jacob, L., Smith, L., Koyanagi, A., Oh, H., Tanislav, C., Shin, J. il, ... Kostev, K. (2021). Impact of the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic on anxiety diagnosis in general practices in Germany. *Journal of Psychiatric Research*, 143. doi:10.1016/j.jpsychires.2020.11.029
- Jen, C. H., Chen, W. W. ve Wu, C. W. (2019). Flexible mindset in the family: Filial piety, cognitive flexibility, and general mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6). doi:10.1177/0265407518770912
- Jyunn Lai, Y., Chi Tan, H., Ting Wang, C., Chi Wu, W., Yi Wang, L. ve Chih Shen, Y. (2018). Difference in Cognitive Flexibility between Passive and Active Suicidal Ideation in Patients with Depression. *Neuropsychiatry*, 08(04). doi:10.4172/neuropsychiatry.1000446
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*.
- Keita, M. M., Taverne, B., Sy Savané, S., March, L., Doukoure, M., Sow, M. S., ... Raoul, H. (2017). Depressive symptoms among survivors of Ebola virus disease in Conakry (Guinea): Preliminary results of the PostEboGui cohort. *BMC Psychiatry*, 17(1). doi:10.1186/s12888-017-1280-8
- Keith, J., Velezmore, R. ve O'Brien, C. (2015). Correlates of cognitive flexibility in veterans seeking treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(4). doi:10.1097/NMD.000000000000280
- Lange, F. ve Dewitte, S. (2019). Cognitive Flexibility and Pro-environmental Behaviour: A Multimethod Approach. *European Journal of Personality*, 33(4). doi:10.1002/per.2204
- Lee, A. M., Wong, J. G. W. S., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., ... Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4). doi:10.1177/070674370705200405
- Lee, S. A. ve Crunk, E. A. (2022). Fear and Psychopathology During the COVID-19 Crisis: Neuroticism, Hypochondriasis, Reassurance-Seeking, and Coronaphobia as Fear Factors. *Omega (United States)*, 85(2). doi:10.1177/0030222820949350
- Marano, G., Traversi, G., Gesualdi, A., Biffi, A., Gaetani, E., Sani, G. ve Mazza, M. (2021). Mental Health and Coaching Challenges Facing the COVID-19 Outbreak. *Psichiatria Danubina*.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2). doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623

- Marvaldi, M., Mallet, J., Dubertret, C., Moro, M. R. ve Guessoum, S. B. (2021). Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.03.024
- Miles, S., Gnat, I., Phillipou, A. ve Nedeljkovic, M. (2020). Cognitive flexibility in acute anorexia nervosa and after recovery: A systematic review. *Clinical Psychology Review*. doi:10.1016/j.cpr.2020.101905
- Miles, S., Howlett, C. A., Berryman, C., Nedeljkovic, M., Moseley, G. L. ve Phillipou, A. (2021). Considerations for using the Wisconsin Card Sorting Test to assess cognitive flexibility. *Behavior Research Methods*, 53(5). doi:10.3758/s13428-021-01551-3
- Naaj, M. A. ve Nachouki, M. (2021). Distance Education during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Online Gaming Addiction on University Students' Performance. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(9). doi:10.14569/IJACSA.2021.0120941
- Nowacka, U., Kozłowski, S., Januszewski, M., Sierdzinski, J., Jakimiuk, A. ve Issat, T. (2021). Covid-19 pandemic-related anxiety in pregnant women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). doi:10.3390/ijerph18147221
- O'Connor, D. B., Aggleton, J. P., Chakrabarti, B., Cooper, C. L., Creswell, C., Dunsmuir, S., ... Armitage, C. J. (2020). Research priorities for the COVID-19 pandemic and beyond: A call to action for psychological science. *British Journal of Psychology*, 111(4). doi:10.1111/bjop.12468
- Op den Kelder, R., van den Akker, A. L., Geurts, H. M., Lindauer, R. J. L. ve Overbeek, G. (2018). Executive functions in trauma-exposed youth: a meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*. doi:10.1080/20008198.2018.1450595
- Özdoğan, A. Ç., Haspolat, N. K., Çelik, O. ve Yalçın, R. Ü. (2021). Ergenlerde Reaktif-Proaktif Saldırganlık ve Bilişsel Esneklik: Öfkenin Aracı Rolü. *Anadolu Journal Of Educational Sciences International*. doi:10.18039/ajesi.736615
- Pfefferbaum, B., ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., van Rheenen, T. E. ve Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7). doi:10.1002/eat.23317
- Pirnia, B., Dezhakam, H., Pirnia, K., Malekanmehr, P., Soleimani, A. A., Zahiroddin, A., ... Sadeghi, P. (2020). COVID-19 pandemic and addiction: Current problems in Iran. *Asian Journal of Psychiatry*. doi:10.1016/j.ajp.2020.102313
- Rabelo, I., Lee, V., Fallah, M. P., Massaquoi, M., Evlampidou, I., Crestani, R., ... Severy, N. (2016). Psychological Distress among Ebola Survivors Discharged from an Ebola Treatment Unit in Monrovia, Liberia – A Qualitative Study. *Frontiers in Public Health*, 4. doi:10.3389/fpubh.2016.00142
- Rahimi, M., Meratian, N. ve Mahmoodabadi, H. Z. (2018). The role of family communication dimensions in adolescents' depression with the mediation of cognitive flexibility. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(5).
- Rosa-Alcázar, Á., Olivares-Olivares, P. J., Martínez-Esparza, I. C., Parada-Navas, J. L., Rosa-Alcázar, A. I. ve Olivares-Rodríguez, J. (2020). Cognitive flexibility and response inhibition in patients with Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1). doi:10.1016/j.ijchp.2019.07.006
- Sanders, P. (1982). Phenomenology: A New Way of Viewing Organizational Research. *Academy of Management Review*, 7(3). doi:10.5465/amr.1982.4285315
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2). doi:10.37217/tebd.716151
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A. ve Beversdorf, D. Q. (2004). Effect of anxiolytics on cognitive flexibility in problem solving. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 17(2). doi:10.1097/01.wnn.0000119240.65522.d9
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the covid-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55(3). doi:10.1708/3382.33569

- Tambelli, R., Forte, G., Favieri, F. ve Casagrande, M. (2021). Effects of the coronavirus pandemic on mental health: A possible model of the direct and indirect impact of the pandemic on PTSD symptomatology COVID-19 related. *Psychology Hub*, 38(2). doi:10.13133/2724-2943/17527
- Tang, F., Liang, J., Zhang, H., Kelifa, M. M., He, Q. ve Wang, P. (2021). COVID-19 related depression and anxiety among quarantined respondents. *Psychology and Health*, 36(2). doi:10.1080/08870446.2020.1782410
- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1).
- Usher, K., Durkin, J. ve Bhullar, N. (2020). The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*. doi:10.1111/inm.12726
- Wild, J., McKinnon, A., Wilkins, A. ve Browne, H. (2022). Post-traumatic stress disorder and major depression among frontline healthcare staff working during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(3). doi:10.1111/bjc.12340
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zou, Y., Li, P., Hofmann, S. G. ve Liu, X. (2020). The Mediating Role of Non-reactivity to Mindfulness Training and Cognitive Flexibility: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.01053